

## Endlich frei von Schmerzen!

- Die besten Strategien
- Die neuesten Methoden

### **Wenn das Herz bricht**

Was großen Liebeskummer lindert

### **Hypnose**

Erstaunliche Erfolge

### **Rundum fit**

Die effektivsten Übungen für geschmeidige Gelenke

### **Schmerzmittel-Test**

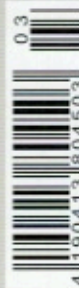
So gut wirken Medikamente, Akupunktur & Wärmetherapie



**Ursula  
Karven**

*„Yoga war für  
meinen Rücken  
die Rettung“*

Österreich € 4,50  
Schweiz SFR 7,90  
Benelux € 4,70



# MIT HYPNOSE SCHMERZFREI?

Im Film „Hölle im Kopf“ versucht Heino Ferch seine Probleme beim Psychiater alias Florian Martens zu lösen



Rückenschmerzen, Zahnweh, Migräne: Immer mehr Menschen setzen auf Hypnose statt auf starke Medikamente

FOTOS: JESSE ANDERSON/ANSA/CONTOUR, GETTY IMAGES/LEA O'CONNOR, ZUMA PRESS/CONTOUR, DOPPLER, SHUTTERSTOCK

**K**opfschmerzen? Schnell eine Tablette geschluckt, weg sind sie. Die Kiefer-OP? Vollnarkose natürlich, nichts gespürt. Es gibt – Gott sei Dank – viele Möglichkeiten, Schmerz auszuschalten. Doch was tun, wenn der pharmazeutische Knock-out immer höhergeschraubt werden muss, um Linderung zu verschaffen? Wenn bei Älteren die Furcht vor bleibenden Narkose-schäden eine wichtige Operation verhindert? Bei Nervenkrankheiten wie Fibromyalgie oder Rheuma Medikamente nicht mehr helfen? Oder Schwangeren ganz davon abgeraten wird?

Hypnose oder besser: Hypnotherapie rückt hier immer häufiger ins Rampenlicht. Zum einen, um chronische Schmerzen zu mildern. Eine Studie der Göttinger Universität zeigte schon vor Jahren, dass Patienten durch Hypnose auf bis zu 75 Prozent ihrer Medikamente verzichten konnten. Zum anderen ist die Trance-Therapie auch eine Möglichkeit, bei Operationen weniger Narkosemittel einzusetzen.

Die Methoden sind weder esoterischer Schnickschnack noch eine Idee der Neuzeit. Bis zur Einführung von Äther, Lachgas und Chloroform Mitte des 19. Jahrhunderts war es durchaus üblich, Patienten mithilfe einer Trance schmerzempfindlich zu machen. Mit modernen Narkosemitteln geriet diese Kunst in Vergessenheit, erlebt jedoch seit einigen Jahren eine Renaissance. Die Ärztin **Marie-Elisabeth Faymonville**, 64, gehört zu den bekanntesten Vertretern. Mehr als 8500 Patienten operierte sie bereits im belgischen Lüttich unter Einsatz von Hypnose. In Deutschland greifen vor allem Zahnärzte zu Hypnosetechniken, über 2000 Praxen bieten es bereits an. Und seit **Herzogin Kate** und Schauspielerin **Angelina Jolie** sich als Fans von Hypnobirthing outeten, wird auch dieser Bereich wieder populär. Dabei veröffentlichte der Begründer, der Londoner Gynäkologe **Dr. Grantly Dick-Read**, sein Buch „Mutterwerden ohne Schmerz“ bereits 1950.

## Die Hypnose ist das Vehikel für die Aufträge ans Unterbewusstsein

Vorweg gesagt: Diese Art von Hypnose hat nichts mit den spektakulären Vorstellungen von Show-Hypnotiseuren wie **Jan Becker**, 40, oder dem berühmten englischen Mentalisten **Derren Brown**, 45, zu tun.

Hypnose (oder Trance) ist ein veränderter Bewusstseinszustand, der sich vom Wachzustand, von Schlaf

und Meditation abgrenzt. Bei der Hypnotherapie wird in diesen Trancezustand eine heilende und helfende Suggestion eingebettet. Die Hypnose ist nur der Katalysator, quasi ein Vehikel, das es ermöglicht, die Kommandos im Unterbewusstsein ankommen und wirken zu lassen. Es ist also nicht die Hypnose, die hilft, sondern die Kombination aus hypnotischem Zustand und Suggestion.

Wie jeder weiß, haben Schmerzen die Funktion, uns auf eine organische Störung aufmerksam zu machen. Du bist verletzt, verbinde die Wunde, dann geht der Schmerz vorbei und wird vergessen! Dein Bauch tut weh, also lass ihn untersuchen! Hat der Schmerz jedoch seine Warnfunktion erfüllt und bleibt trotzdem bestehen, wird also chronisch, kann Hypnose den Teufelskreis aus immer höheren Medikamentendosen und nicht endenden Schmerzen häufig durchbrechen.

## Zuerst wird geklärt: Woher kommen die Schmerzen?

Was klingt wie Zauberei, ist für den Münchener Psychologen und Psychotherapeuten **Norbert Loth**, 64, Alltag. Zu ihm kommen Menschen mit chronischen Schmerzen nach Bandscheibenvorfällen, Migräne, Neuralgien. „Zuerst klärt jeder seriöse Mediziner oder Psychotherapeut die Art des Schmerzes ab: Ist es ein symptombezogener Schmerz – ein eingeklemmter ▶

**75**  
**Prozent**  
weniger  
Schmerzmittel  
brauchten  
Patienten, die  
mit Selbst-  
hypnose  
arbeiteten



Hypnobirthing half Herzogin Kate, besser zu entspannen und die Geburten bewusster zu erleben

Selbsthypnose bei einer Geburt reduziert die Schmerzen

Angelina Jolie brachte ihre Zwillinge in Nizza zur Welt. In Frankreich ist Hypnobirthing weit verbreitet



Mit Selbsthypnose bekam Jessica Alba ihre Kopfschmerzen und Wetterföhligkeit in den Griff

David Beckham nutzte Hypnose zur Steigerung seiner sportlichen Erfolge, später auch bei Verletzungen

## Schmerzen haben immer Signalfunktion

► *Wirbel, eine Fehlstellung der Wirbelsäule – oder ein problembezogener, bei dem die Ursachen Stress, Ärger im Beruf, Beziehungsprobleme oder andere Sorgen sind?*“, sagt Loth. Menschen, die unter symptombezogenen Schmerzen leiden, haben vieles ausprobiert: Medikamente, Physiotherapie, Akupunktur, Operationen – meist erfolglos. Hypnose kann da womöglich helfen. *„Während einer tiefen Trance sind die meisten Menschen schmerzfrei. Man suggeriert ihnen, dass sie sich zu Hause an diese Schmerzfreiheit erinnern können und das Gleiche erleben. Trainiert wird das mit Selbsthypnose, bei der man lernt, angenehme Empfindungen oder auch Taubheit in einem Körperteil selbst herbeizuföhren“*, erklärt Loth.

Das ist – einfach ausgedrückt – die Vorgehensweise. Und klingt mystischer, als es ist. Selbsthypnose ist leicht zu erlernen (siehe Kasten) und überaus effektiv.

### Wer Selbsthypnose beherrscht, kann seine Schmerzen kontrollieren

Zusätzlich zur erfolgreichen Suggestion von Schmerzfreiheit kann man die Wahrnehmung anders gestalten. Ein drastisches, aber gutes Beispiel sind Phantomschmerzen. Ein Körperteil ruft Schmerzen hervor, obwohl er nicht mehr existiert. Im Gehirn ist er als noch lebend und schmerzwahnehmend gespeichert. Wenn Phantomschmerz also nur in der Psyche existiert, kann dieses Phänomen auch im umgekehrten, also positiven Sinn möglich sein. Man stellt sich angenehme Geföhle in dem fehlenden Körperteil vor, beispielsweise wie man über eine Wiese läuft.



**NORBERT LOTH** ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut in München

Etwas weniger dramatisch: Bei Kopfschmerzen föhlt man, wie der Kopf in einem Schraubstock steckt, der sich nun öföhnet und den Kopf leicht und schmerzfrei macht. Bei Rückenschmerzen spürt man in Gedanken vielleicht, wie warmes, heilendes Wasser daröberläuft, das ganze Gewebe sich erholt und entspannt.

### Den Schmerz zu behandeln, ohne die Ursache zu klären, hilft nicht

Anders sieht es bei problembezogenen Schmerzen aus. Da müssen zuerst die Gründe gefunden werden. Bei Kopfschmerzen nur Entspannungsübungen zu machen oder Taubheit zu suggerieren würde nicht funktionieren, denn diese Schmerzen haben eine andere Signalfunktion. Nicht nur „Da ist etwas in meinem Körper nicht in Ordnung“, sondern „In unserer Ehe stimmt etwas nicht“. Oder „Mein Arbeitsplatz ist nicht mehr auszuhalten“.

Symptome zu behandeln, ohne den Ursachen auf den Grund zu gehen, würde den Schmerz sogar verstärken, wie Loth erklärt: *„Ein Mensch, der etwas nicht wahrhaben will in seinem Leben, wird durch Schmerz unbewusst darauf hingeföhrt. Und bis er das Problem löst, wird sich der nicht verabschieden.“*

Das zeigt sich auch in der klassischen Medizin. Behandelt man Schmerzen, die einen psychischen Hintergrund haben, nur mit Medikamenten, verstärken oder verlagern sie sich eher. In der Hypnose klärt sich, welches Problem angesprochen werden muss. Merkt der Mensch, dass sich der bewusste Teil darum kümmert, verschwindet auch häufig der Schmerz.

Sind Schmerzen, beispielsweise bei Tumoren, zu groß und lassen sich nicht aus dem Bewusstsein weg-schaffen, gibt es die Technik, die Aufmerksamkeit zu verlagern. Eine Methode bei OPs, wie sie Marie-Elisabeth Faymonville nutzt. *„Ich suggeriere dem Patienten, an einem anderen Ort und einer anderen Zeit zu sein“*, sagt die Ärztin. *„Etwa auf einer Luftmatratze, die leicht schaukelt, auf dem Meer – man nennt das Dissoziation. Dann frage ich: Was sehen Sie? Wo sind Sie gerade? Was hören Sie? Und während der Patient erzählt, operiere ich schon.“* **BARBARA WOINKE**

### Was bringt Selbsthypnose?

Eine vor Jahren ausgekugelte Schulter, die immer wieder schmerzt, brachte mich zu einem Selbsthypnoskurs. Ich lernte, jederzeit und an jedem Ort für kurze Zeit in Trance gehen zu können. Es ist einfach: Ich konzentriere mich darauf, dass meine Unterarme leicht werden und sich nach oben bewegen. Bin ich in Trance, stelle ich mir einen Windhauch vor, der über die Schulter streicht und den Schmerz davonträgt, immer wieder, bis nichts mehr davon übrig ist. Nach circa zehn Minuten wache ich automatisch auf, die Schmerzfreiheit bleibt.



Barbara Woinke